

6.032 Hovädzia pečienka na rajčiakoch 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,80	0,68	0,90	0,77	1,00	0,85	1,20	1,02
zelenina koreňová	1,00	0,80	1,20	0,96	1,40	1,12	1,70	1,36
rajčiakový pretlak	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
rajčiaky	5,00	4,50	6,00	5,40	7,00	6,30	8,00	7,20
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,13	0,13	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	104		130		156		182	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, ktoré prudko opečieme, soľ, mleté čierne korenie, očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu, rajčiaky, rajčiakový pretlak, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme a pokrájame na porcie. Múku opražíme nasucho, rozriedime vodou, vylejeme do výpeku a necháme povariť. Hotovú šťavu prelisujeme, dochutíme cukrom a varíme ešte 20 minút. Príloha: varené zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

vek skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	482	116	12,5 ₃	4,2	1,8	5,9	1,3	21,9	1,7	0,16 ₃	0,1	0,1	14,0	0,4

B	623	150	14,6 ₄	6,4	3,1	7,1	1,5	26,3	2,0	0,19 ₆	0,1	0,1	16,8	0,4
C	775	186	16,8 ₅	8,6	4,3	8,8	1,8	32,2	2,3	0,22 ₉	0,1	0,2	19,6	0,5
D	895	215	19,0 ₅	9,9	4,9	10,8	2,1	37,7	2,6	0,26 ₅	0,1	0,2	22,6	0,6